

OBSAH

I. JEDLO

1. Lieky na tanieri	8
2. Bryndza ako liek	18
3. Nebezpečné ovocie?	28
4. Terorizmus zdravej stravy	42
5. Strašiak menom cholesterol	54
6. Mýty o potravinách	66
7. Dá sa kúpiť zdravie v tabletkách?	82
8. Tuky ako liek	92
9. Liečivé rastliny nie sú placebo	104
10. Tajomný hormón noci	114

II. TELO

11. Vysoký tlak. Skrytý ničiteľ srdca či obličiek	126
12. Chrbtici škodí nadváha aj veľa sedenia	138
13. Zachráňme si oči	148
14. Čistička tela v ohrození	158
15. Tajomstvo ukryté v kvapke krvi	168
16. Ako nás vie potrápiť štítna žľaza	180
17. Ušiam škodí najviac hluk a stres	192
18. Aj vám ide prasknúť hlava?	202
19. Kĺby. Boľavé hýbače nášho tela	212
20. Pri rakovine zlyhávame všetci	224